

Hubungan Kadar Gula Darah, Pola Konsumsi Sumber Lemak Dan Serat Dengan Kadar Triglisierida Dan Kadar Kolesterol Pada Pasien Diabetes Melitus

Andriani Astuti * Tatik Mulyati **

ABSTRAK

Latar Belakang : Gula darah dan pola konsumsi sumber lemak dan serat dapat mempengaruhi terjadinya dislipidemia pada penderita diabetes melitus. Suatu studi dilaporkan bahwa dengan meningkatkan konsumsi serat 30 – 40 gr/hr dan mengurangi konsumsi lemak (< 30 % dari total energi) dapat menurunkan kadar triglisierida dan kolesterol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kadar gula darah, pola konsumsi sumber lemak dan serat dengan kadar triglisierida dan kadar kolesterol pada pasien diabetes mellitus.

Metode : Desain penelitian adalah *cross sectional* dengan jumlah sampel 37 orang yang baru didiagnosa diabetes di klinik rawat jalan rumah sakit Dr. Kariadi Semarang. Pola konsumsi sumber lemak dan serat diperoleh dengan menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ) semi kuantitatif . Data kadar gula darah, triglisierida dan kolesterol diperoleh dari buku status pasien dengan kadar normal untuk gula darah puasa 76 – 140 mg/dl, kadar gula darah 2 jpp 80 – 140 mg/dl, kadar triglisierida dan kolesterol 50 – 200 mg/dl. Analisis univariat dan bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara gula darah, pola konsumsi sumber lemak dan serat dengan kadar triglisierida dan kolesterol.

Hasil : Kadar gula darah puasa berhubungan dengan kadar kolesterol ($r = 0,33$; $p = 0,04$). Asupan lemak jenuh berhubungan dengan kadar triglisierida ($r = - 0,32$; $p = 0,04$). Kadar gula darah puasa, kadar gula darah 2 jpp, frekuensi konsumsi sumber lemak, asupan lemak total, asupan lemak tak jenuh ganda, asupan kolesterol, frekuensi konsumsi sumber serat dan asupan serat tidak ada hubungan dengan kadar triglisierida ($r = 0,15$; $p = 0,35$, $r = 0,204$; $p = 0,22$, $r = 0,09$; $p = 0,56$, $r = - 0,27$; $p = 0,105$, $r = - 0,184$; $p = 0,27$, $r = - 0,2$; $p = 0,23$, $r = 0,09$; $p = 0,595$, $r = - 0,139$; $p = 0,41$). Kadar gula darah 2 jpp, frekuensi konsumsi sumber lemak, asupan lemak total, asupan lemak jenuh, asupan lemak tak jenuh ganda, asupan kolesterol, frekuensi konsumsi sumber serat dan asupan serat tidak ada hubungan dengan kadar kolesterol ($r = 0,03$; $p = 0,83$, $r = - 0,23$; $p = 0,901$, $r = - 0,27$; $p = 0,09$, $r = - 0,255$; $p = 0,127$, $r = - 0,23$; $p = 0,16$, $r = 0,011$; $p = 0,94$, $r = 0,026$; $p = 0,877$, $r = - 0,71$; $p = 0,67$). Tidak adanya hubungan ini menunjukkan masih ada faktor lain yang mempengaruhi kadar triglisierida dan kolesterol, misalnya aktifitas fisik, merokok, tingkat pendidikan, riwayat keluarga diabetes dan jantung, serta BMI (*Body Mass Index*)

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kadar gula darah puasa dengan kadar kolesterol, asupan lemak jenuh dengan kadar triglisierida dan tidak terdapat hubungan antara kadar gula darah 2 jpp, frekuensi konsumsi sumber lemak, asupan lemak total, asupan lemak tak jenuh ganda, asupan kolesterol, frekuensi konsumsi sumber serat dan asupan serat dengan kadar triglisierida dan kolesterol.

Kata Kunci : Kadar gula darah, pola konsumsi sumber lemak dan serat , kadar triglisierida,kadar kolesterol.

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP

** Dosen Pengajar Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP